

## Nieuwsbrief oktober 2014

Beste nieuwsbrieflezer,

De drukke septembermaand is bijna voorbij en we hebben alweer een stevig ritme aangenomen. Het is voor velen ook de maand waarin men een sportactiviteit kiest of heropstart. Wij kunnen u begeleiden met voedingsadvies en aangepaste sportvoeding of -supplementen.

Vanaf half oktober is het ook tijd om je te laten inenten tegen de seizoengriep. De vaccins zijn reeds in voorraad en kunnen afgehaald worden. De griepvrij is sterk aanbevolen voor:



- zwangere vrouwen die in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn op het ogenblik van het griepseizoen;
- mensen met een hartziekte, een longziekte zoals ernstig astma of COPD en bij lever- of nierziekte;
- diabetespatiënten
- mensen met een chronische spierziekte
- mensen met verminderde weerstand door ziekte of een medische behandeling
- personen ouder dan 65 jaar
- al wie in een woonzorgcentrum of ziekenhuis opgenomen is;
- alle mensen die samenwonen met de bovengenoemde risicopersonen of zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden
- alle personen werkzaam in de gezondheidssector.

Ook voor gezonde mensen vanaf 50 jaar kan vaccinatie zinvol zijn.

Bespreek dit met uw huisarts.

### Promoties :

We creëerden voor u een voordeelhoekje, net voor het buitengaan, waar we promoties groeperen die op dit moment lopen in de apotheek.

- Vichy: Nutri-extra handcrème met de 2<sup>de</sup> verpakking aan -50%
- La Roche Posay : Cicaplast, een barrière handcrème met de 2<sup>de</sup> verpakking aan -50%
- Furterer : een gratis paraplu bij aankoop van een Furterer product, bij de shampoo geniet je van een korting van € 5
- Neogenyl Action: voordeelverpakking (15 + 6 gratis)
- Scholl Velvet : elektronische voetenrasp voor een zijdezachte huid (nu tijdelijk met - 10 euro cash-back)
- Saugella girl : intieme hygiëne voor meisjes nu met gratis kleurrijke haarbandjes.
- Thermacare : warmtepleisters voor pijnlijke nek of rug, nu in een promopakket (2 stuks = € 16.00 )



## Nu in de kijker: SPORT

Om je lichaam in goede gezondheid te houden is naast evenwichtige voeding en regelmatig slapen ook lichaamsbeweging van belang.

Volwassenen zouden dagelijks 10000 stappen moeten zetten ofwel 30 minuten matig intensief bewegen ofwel 3 x per week 20 minuten intensief bewegen. Reken maar eens uit of u hieraan voldoet... (een stappenteller kan je hierbij trouwens helpen).

Sommigen bewegen nog meer dan dat of sporten langere periodes (hardlopers, wielrenners, fitness,...) Als de gezondheid bij hen hapert, gaan prestaties achteruit en wordt trainen een opgave, wat dan weer kan leiden tot blessures, ontstekingen en andere onaangename gevolgen. Om je gezondheid en weerstand op peil te houden, is het raadzaam regelmatig je aminozuren, mineralen, oligo-elementen en vitaminen aan te vullen.

- Etixx:



Oktober wordt 'de maand van de sportvoeding', waar jij als sporter wel bij vaart. Vanaf nu kan je een exclusief Etixx-najaarspakket afhalen aan een scherpe prijs (€ 52.95 i.p.v. € 67.39). Meer nog, je krijgt er een Etixx-sporttas en Etixx-drinkbus gratis bij. We hebben folders met specifiek voedingsadvies naargelang de sporttak die u beoefent (running, balsporten, powertraining, fietsen, triatlon of duatlon), maar u kan ook online een aantal vragen beantwoorden en gepersonaliseerd advies krijgen.

- Compressiekousen van Compressport: zorgen voor betere prestaties, stellen de vermoeidheid uit tijdens een inspanning, voorkomen blessures en maximaliseren het herstel na de inspanning. Compressie zorgt voor een versnelling van de veneuze terugkeer vanuit de voeten naar het hart. Dit vermindert de opstapeling van lactaat in de benen (verzuring) en verbetert de zuurstofvoorziening. In voorraad in verschillende uitvoeringen, niet alleen als kousen maar ook voor de armen of de bovenbenen.



- Blessures?

### Mummies onder elkaar



Wie vaak sport loopt meer risico op blessures. Begin dus niet zonder opwarming en bouw langzaam op. Heb je toch pech, dan kan je je spieren en gewrichten ondersteunen met tape (bestaat ook in hypo-allergene versie) of steunverbanden.

- Fitness :

Gewichtjes, oefenballetjes, zitballen, fitbanden, ...zijn in voorraad of kunnen besteld worden. U kan bij ons ook terecht voor het huren of kopen van een hometrainer. Een loopband of krachtbank kan besteld worden en bij u thuis geleverd worden.

## Nieuw in de apotheek:

- **Vichy Liftactiv suprême:**  
de eerste anti-aging dagcrème met de hele dag een antirimpel en verstevigend effect
- **La Roche Posay cicaplast wasgel:**  
Reingende wasgel, niet uitdrogend, ook ideaal om wondjes uit te wassen
- **Biolys voordeelpakket kruidenthees:**  
een ontdekkingspakket met 6 smaken in een mooie houten bewaardoos.
- **Mithra Bion:** een zwangerschapsvitamine met omega 3, samen in 1 kleine tablet.

DE IDEALE HUID IS GEEN DROOM MEER

UW IDEALE HUID  
**VICHY**  
LABORATOIRES

NIEUW  
LIFTACTIV  
SUPRÊME



KLINISCHE RESULTATEN LANGE TERMIJN

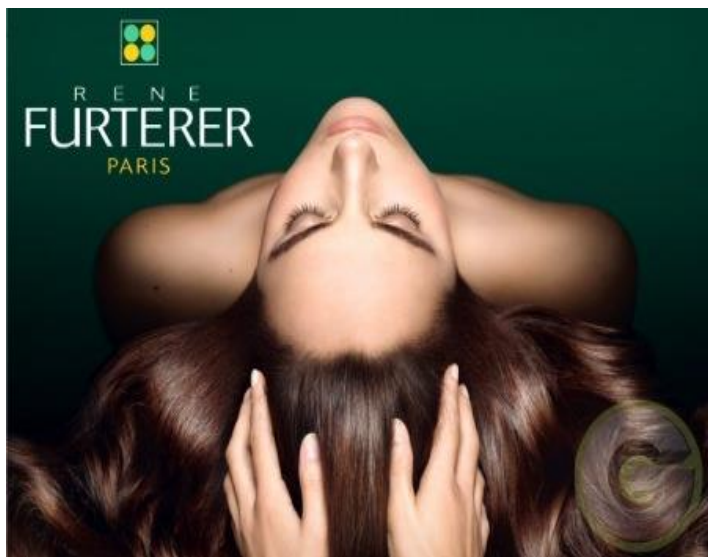
|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| VOORHOOFD             | -33,4%          |
| FRONSRIPELS           | -19,7%          |
| KRAAIENPOOTJES        | -18,3%          |
| RIMPELS ONDER DE OGEN | -22,0%          |
| RIMPELS IN DE HALS    | -30,9%          |
|                       | +38% STEVIGHEID |

IN NORMALE TOT GEMENGDE HUID & DROGE TOT ZEER DROGE HUID BESCHIKBAAR

\*Cosmeto-kinische studie, 40 vrouwen 48-65 jaar, 1-4 weken

## Agenda:

- **1-14 okt.: 14-daagse van de hydratatie.** Laat het hydratatiegehalte van uw huid bepalen en ontvang een aangepaste gezichtsverzorging van Louis Widmer, La Roche Posay of Vichy (zolang de voorraad strekt).



- **15-30 okt.: 14-daagse van de haarverzorging.** We zoeken samen met u naar een gepast haarverzorgingsproduct en laten u dit eerst testen. Of je nu krullen hebt of fijn haar of vet haar,... er is voor elk haartype wat wils. We sluiten dan af met een **Furterer info-avond op 6 november** om 19u in het vergaderlokaal boven de apotheek. Op die avond wordt er informatie gegeven over haarverzorging en haarproblemen. Er is ook mogelijkheid tot vrijblijvend persoonlijk advies. Inschrijven kan vanaf nu op [apotheek.mouton@skynet.be](mailto:apotheek.mouton@skynet.be) of in de apotheek.

- **24 november:** Vichy Beauty-day. Een persoonlijke gratis analyse van je huid. Maak je afspraak telefonisch 09/357.20.50 of in de apotheek.

## Interessante links:

- Vlaams instituut voor gezondheids promotie en ziektepreventie: alles over gezonde voeding en hoeveel je elke dag zou moeten bewegen : [http://www.vigez.be30/voeding\\_en\\_beweging](http://www.vigez.be30/voeding_en_beweging)
- Etixx : <https://etixxsports.com/?locale=benl>
- Griep : <http://www.griepvaccinatie.be>
- Furterer : [http://www.renefurterer.com/index.php#/nl\\_NL/](http://www.renefurterer.com/index.php#/nl_NL/)



Indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen of op een ander e-mailadres kan u ons steeds een mailtje sturen. Hebt u familie of vrienden die ook graag op de hoogte blijven, geef dan gerust hun e-mailadres door.